

Rezept

# Gebratener Reis mit Gemüse und Ei

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Gemüse und Ei, am 10.06.2026

## Zutaten

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote	<b>1</b> dicke Möhre
<b>1 Stück</b> Salatgurke (etwa 200 g)	<b>150 g</b> Sojabohnensprossen
<b>2</b> Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>6 EL</b> Öl	<b>600 g</b> gekochter Langkornreis vom Vortag (ungekocht 200 g)
<b>4 EL</b> Sojasauce	Salz
etwas Sambal oelek nach Belieben	<b>3</b> Eier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Alle Gemüsesorten waschen oder schälen und putzen. Die Paprikaschoten vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren in Scheiben, dann in Stifte, die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen nur waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Den Reis darin verteilen und ohne Rühren etwa 2 Min. braten, dann wenden und noch kurz weiterbraten. Den Reis aus der Pfanne nehmen.
3. Das übrige Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenstifte darin etwa 2 Min. braten. Übriges Gemüse und Sprossen dazugeben und 2-3 Min. mitbraten, dabei ständig rühren. Das Gemüse mit Sojasauce, Salz und eventuell etwas Sambal oelek abschmecken.
4. Den Reis untermischen und erwärmen. Die Eier leicht verquirlen, über den Reis gießen und unter Rühren nur kurz stocken, aber nicht trocken werden lassen. Rasch servieren.